Polędwica wołowa nadziewana szpinakiem

Nadzienie szpinakowe nadaje polędwicy wołowej wyjątkowy smak, dzięki czemu jest idealnym daniem świątecznym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

450 g pieczarek, drobno pokrojonych
4 cebule dymki, pokrojone w plasterki
2 łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku, posiekane
600 g świeżego szpinaku
1 łyżeczka soli
1/8–1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
1,6 kg polędwicy wołowej
1/4 łyżeczki suszonej cebuli
1/4 łyżeczki grubo zmielonego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać 1 łyżkę oliwy na patelnię. Wrzucić pieczarki i cebulę. Smażyć 2 minuty. Dodać połowę czosnku. Smażyć, aż pieczarki zmiękną. Dodać szpinak, 1/2 łyżeczki soli i pieprz kajeński. Podsmażyć. Zestawić z ognia.

2) Nakroić polędwicę po środku, wzdłuż całej długości. Rozłożyć jak książkę. Rozsmarować na niej podsmażony szpinak. Założyć mięso na nadzienie. Związać grubą, bawełnianą nicią. Natrzeć resztą oliwy.

3) Wymieszać suszoną cebulę z pieprzem oraz resztą czosnku i soli. Starannie natrzeć mięso. Ułożyć na ruszcie.

4) Piec 40–55 minut w temperaturze 220°C. Termometr wbity w mięso pokazuje 65°C, gdy pieczeń jest półkrwista, 70°C, gdy jest średnio wypieczona, i 75°C, gdy jest mocno wypieczona. Przełożyć mięso na ogrzany półmisek i odstawić na 10–15 minut. Usunąć nić, pokroić pieczeń.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 241 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 83 mg cholesterolu, 298 mg sodu, 3 g węglowodanów, 2 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock